صحتك

تناول قشر البيض قد يحميك من التجاعيد

قشر البيض يُحسّن مظهر الشعر والبشرة (رويترز)

لندن: «الشرق الأوسط»

نُشر: 13:47-18 ديسمبر 2025 م . 27 جمادى الآخرة 1447 هـ

يختلف الخبراء حول فوائد البيض الصحية، فمنهم مَن يقول إنه ضار بصحة القلب، ومنهم مَن يصفه بأنه مصدر غني بالعناصر الغذائية التي تساعد على إنقاص الوزن.

ومع ذلك، كشفت إحدى الدراسات عن أن هناك جزءاً غير متوقع من البيض غني بالعناصر الغذائية التي تُحسّن مظهر الشعر والبشرة، وهذا الجزء هو قشر البيض.

وحسب صحيفة «نيويورك بوست» الأميركية، فقد أجريت الدراسة على عدد من الأشخاص تتراوح أعمارهم بين 35 و65 عاماً، تناولوا 450 ملغ من منتج غشاء قشر البيض المُحلل لمدة ثلاثة أشهر.

وغشاء قشر البيض هو الطبقة الشفافة التي تُبطّن القشرة.

ولاحظ الباحثون تحسناً ملحوظاً في مظهر بشرة الوجه، حيث لاحظوا انخفاضاً في التجاعيد حول العينين خلال أربعة أسابيع، وتحسناً في لون البشرة وملمسها بعد ثمانية أسابيع.

كما لاحظ المشاركون أيضاً زيادة ملحوظة في كثافة شعرهم، وانخفاضاً في تقصفه، وتحسناً في نموه.

وحسب الفريق، تُعزى هذه الفوائد على الأرجح إلى المكونات المُعززة للبشرة الموجودة في أغشية قشر البيض، وتحديداً مكونات أساسية مثل حمض الهيالورونيك والكيراتين والأحماض الأمينية.

ويُنتج الجسم حمض الهيالورونيك بشكل طبيعي، وهو يُساعد على ترطيب البشرة وتحسين نضارتها وإشراقها.

أما الكيراتين، وهو بروتين آخر يُنتجه الجسم بشكل طبيعي، فهو عنصر غذائي أساسي يُكوّن بشرتنا وشعرنا وأظافرنا، ويوجد في أطعمة مثل البروكلي والجزر والسلمون، وبالطبع البيض.

في الوقت نفسه، تُعد الأحماض الأمينية اللبنات الأساسية للبروتين، ولها فوائد عديدة، بدءاً من تحسين صحة البشرة وصولاً إلى إنقاص الوزن.

ومع التقدم في السن، يُنتج الجسم كميات أقل من هذه المكونات الفعّالة للحفاظ على نضارة البشرة، مما يؤدي إلى ظهور المزيد من الخطوط الدقيقة والتجاعيد وتغير لون البشرة.

لكن فوائد أغشية قشر البيض لا تقتصر على البشرة والشعر فقط. فقد أظهرت دراسة سابقة أجريت عام 2009 أن هذه المكملات الغذائية قد تُحسّن آلام وتيبس المفاصل، مما يوفر الراحة لمن يعانون من التهاب المفاصل.

كما قد تُساعد أغشية قشر البيض في التخفيف من أحد الآثار السلبية للشيخوخة، وذلك بتحسين صحة العظام وتقليل خطر الكسور.

مواضيع

أطعمة صحية | الصحة | مشاكل صحية | التغذية | العالم